

неизменными, но резко увеличивается время пребывания в темном отсеке на последней неделе беременности 158 ± 4 секунды ($n=10$, $p<0,05$).

Крысы на метиониновой диете находятся в состоянии тревожности до начала эксперимента. У контрольных крыс за время беременности наблюдается постепенное усиление тревожности, в то время как у крыс с гипергомоцистеинемией наблюдается резкое усиление тревожности на третьей неделе беременности.

Поддержано РФФ № № 14-15-00618.

ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ КАК НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ ПРИ ИЗУЧЕНИИ КУРСА ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Поздеева Наталья Александровна

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия
netali.pozdeeva@yandex.ru

В современной системе образования существует множество методов учебно-воспитательного процесса. Введение интерактивных методов обучения в школе является актуальной проблемой, так как для таких видов обучения требуются подготовленные квалифицированные специалисты, дополнительное оборудование, нестандартная расстановка учебной мебели в классах и даже изменение формата урока. Для реализации курса «Основы безопасности жизнедеятельности» как нельзя лучше подходят интерактивные методы обучения, при которой происходит взаимодействие обучающихся между собой и учителем. Целью нашего исследования является определение эффективности учебной деятельности в рамках изучения предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

Исследование проводилось на базе ГБПОУ «Казанский колледж технологии и дизайна» города Казани. В исследовании принимали участие студенты 1 курса, юноши и девушки в возрасте 15-17 лет, в количестве 102 человека. Для исследования был использован письменный анонимный опрос обучающихся, в котором были поставлены вопросы тестового характера. После обработки опроса были выявлены следующие данные: наиболее предпочитаемыми методами обучения студенты назвали: дидактическая игра – 39 человек (39,4%); учебная дискуссия – 22 человека (21,9%); семинар-диспут – 17 человек (16,3%); «мозговой штурм» – 12 человек (10,7%); проблемная лекция – 9 человек (8,7%); классическая лекция с конспектированием материала – 3 человека (3%);

При проведении контрольных мероприятий в рамках изучения курса по темам, проведенным интерактивными методами в сравнении с классической лекцией, студенты показали следующие результаты: интерактивные методы обучения – оценка «отлично» – 68%; оценка «хорошо» – 27%; оценка «удовлетворительно» – 5% оценка «неудовлетворительно» – 0; средний показатель – 4,59; классическая лекция с конспектированием материала –

оценка «отлично» – 47%; оценка «хорошо» – 36%; оценка «удовлетворительно» – 11%; оценка «неудовлетворительно» – 6%; средний показатель – 4,24.

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что интерактивные методы обучения наиболее эффективны при преподавании курса «Основы безопасности жизнедеятельности» чем пассивные методы обучения.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДОЗИРОВАННУЮ НАГРУЗКУ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ТЕРРИТОРИЯХ, ПРИРАВНЕННЫХ К РАЙОНАМ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

Полянский Сергей Александрович, Чиглинцев Виталий Михайлович
Нижевартровский государственный университет, Нижневартовск, Россия,
vitalchig_82@mail.ru

На сегодняшний день здоровье является неотъемлемой частью жизнедеятельности человека. В 21 веке увеличилось количество смертей от заболеваний сердечнососудистой системы. Заболевания сердечнососудистой системы в нашей стране и во всем мире стали еще моложе, участились инфаркты и инсульты у лиц 20-30 летнего возраста. Поэтому мы должны задуматься о своевременной профилактики здорового образа жизни и раннего выявления патологии сердечной и других систем. Очень много проживающих на территории ХМАО-Югры страдают заболеваниями кардиореспираторной систем. В связи с этим данная проблема является наиболее актуальной в Ханты-Мансийском автономном округе – Югра.

Исследование проводили на базе Нижневартовского государственного университета среди 6 факультетов: информационных технологий и математики (ФИТиМ); экологии и инжиниринга (ФЭиИ); инженерный (ИФ); экономики и управления (ФЭиУ); физической культуры и спорта (ФФКиС); искусства и дизайна (ФИиД). Среднее количество обследуемых на каждом факультете составило 30 человек. У студентов производили замеры до и после нагрузки: частоту сердечных сокращений (ЧСС), систолическое артериальное давление (САД) и диастолическое артериальное давление (ДАД). В качестве дозированной нагрузки мы применяли 20 приседаний с частотой 1 приседание/1 секунда.

Проведя анализ сердечной деятельности в состоянии покоя, мы выявили, что ЧСС находятся на повышенном уровне у следующих факультетов: ФИТиМ – 91 уд/мин, ФЭиУ - 89 уд/мин и ФИиД – 89 уд/мин. Следовательно, ЧСС находится на повышенном уровне у тех студентов, которые ведут сидячий и малоподвижный образ жизни, что связано со спецификой работы, так как большое время проводят за компьютером (ФИТиМ, ФЭиУ) и мольбертом (ФИиД). Наибольшие показатели САД в покое были у студентов